

靜觀減壓小組

Mindfulness-Based Stress Reduction

現代生活節奏急速，往往令都市人承受不同程度的壓力，甚至產生恐懼、不安等負面情緒，如果我們不懂得將它們疏導和處理，或會感到心境困擾，嚴重的甚至會造成各類身心病癥。「覺察」(Mindfulness) 又稱為「靜觀」，是一個具系統的自我認識及反省過程，它幫助我們與個人內在的智慧連結，使我們解開困憂。「覺察」引領我們將注意力集中於此時此刻，使能以平常心，活在當下，並且學習突破固有狹窄的內心世界，重新掌控自己的生命目標。據歷年來的研究顯示，對減輕身心疾病，治療抑鬱、焦慮有一定的幫助。

日期：2013年10月19日至12月14日(星期六)
2013年11月23日(上午10:00至下午5:00)為靜觀日
時間：上午10:00至12:00 共九節
地點：本會辦事處
九龍油麻地南京街8至20號德惠行402室
靜觀日地點：油麻地渡船街28號寶時商業中心910室

**截止報名日期：
2013年9月28日**

內容：學習身體掃描、伸展運動、靜觀、步行、靜心進食、沉默
對象：會員、組員及組長
講者：盧希皿博士
名額：12人【如報名人數超出名額，將以抽籤決定】
費用：免費
為鼓勵積極參與，參加者需於第一節繳付按金\$350，若出席率達70%或以上，按金將獲全數退回，否則每節缺席將扣取\$50。
備註：2013年12月14日上課時間為晚上6:45至8:45

注意事項

* 參加者必需出席靜觀日及組前講座

組前講座

日期：2013年10月10日
(星期四)
時間：晚上7:00至8:30
地點：協會南京街辦事處

報名方法：填妥下列報名表格，並以：

- ◇ 網上報名
- ◇ 電郵通知 info@dwd.org.hk，或
- ◇ 圖文傳真至 2124 1000 或 2332 8255
- ◇ 郵寄方式送交「九龍油麻地南京街8至20號德惠行402室」

查詢：請電 9094 6592

本會收到申請資料後，會作個別回覆

「靜觀減壓小組」報名表格

姓名：
會員證號碼：
聯絡電話：

- 報名後我們將個別聯絡你。

成功報名後，必須遵守以下要求：

- ▲ 務請準時出席所有課節，如遲到超過15分鐘者作缺席計算。
- ▲ 如要退出需於開班前至少一星期提出。
- ▲ 保持出席率在70%或以上。

倘未能達到上述要求，參加者於未來六個月內的活動申請將不獲接納